المرحلة التمهيدية

تدريبات الجسم الحديدي يوميًا ما عدا الجمعة
بين الوجبة الأولى والثانية 7 ساعات مع الاكل الصحي وشرب الماء الكثير والاستيقاظ مبكرًا

اليوم الأول: احماء / ضغط عادي / سكوات عادي / **تمرين السمانة مع وزن Dumbbell Calf Raise (له ثلاثا اشكال : الوضع العادي وشكل حرف سبعة وشكل حرف 8) / / Reverse Barbell Wrist Curl / Barbell Wrist Curl** purpes / استطالة مناسبة

تعليمات اليوم الأول : احماء ثم الضغط يكون 10 مجموعات في 10 عدات ، وكل أسبوع يتم زيادة المجموعة 5 عدات أي تصبح 15 ثم 20 وهكذا ، فيكون المجموعة 20 في 10 أي 200 عدة والهدف النهائي هو 500 عدة ثم الانتقال الى المرحلة الأولى ، الاستراحة 5 دقائق بين المجموعات يتم ممارسة فيها تمارين الأرجل ثم تمارين الساعد ثم بيربيز ثم الاستطالة

اليوم الثاني: احماء / العقلة / البطن / بلانك/ بايسبس كيرل / purpes / **تمرين وضع وزن في خيط وربط الخيط في عصا ثم اللف بسرعة مع تغيير الوزن كل فترة 3 مرات /** استطالة

تعليمات اليوم الثاني : العقلة ثم الضغط ويتم لعب البطن في استراحة العقلة ، ثم بلانك 15 دقيقة ، ثم بايسبس كيرل 70 عدة مرة واحدة ثم زيادة الوزن ، ثم بيربيز ثم تمرين الخيط 7 عدات ثم استطالة

اليوم الثالث : المتوازي / ديبس بنش/ **Pinch Grip Hold** / purpes **لكن مع مسك الطارة من طرفها وجعلها سطح الطارة موازي للأرض حتى 15 دقائق**
استطالة

تعليمات اليوم الثالث : المتوازي مثل الضغط ، ثم ديبس بنش 70 عدة ثم Pinch Grip Hold ثم بيربيز ثم استطالة

المرحلة الأولى:

مهارات كالستنكس نبدأ بال L set ثم eblow lever ثم hand stand وغيرهم

صدر / ترايسبس / كتف (الضغط)

احماء مناسب للصدر
الضغط العادي) يستهدف وسط الصدر / الترايسبس أكثر (100 عدة مجموعة واحدة
ضغط الماسة Diamond Push-Ups (يعزل الترايسبس) 50 عدة مجموعة واحدة
الضغط المائل لأعلى Incline Push-Ups (يستهدف الصدر السفلي) 100 عدة مجموعة واحدة
ضغط مائل لأسفل Decline Push-Ups (يستهدف الصدر العلوي والكتف الأمامي) 100 عدة مجموعة واحدة
ضغط واسع Wide Push-Ups (يستهدف أسفل ووسط الصدر / توسيع الصدر) 50 عدة مجموعة واحدة
ضغط البلانش Planch Push-Up (يركز على عضلات الكتف) 50 عدة مجموعة واحدة
Pike push up (يستهدف الكتف بشكل أساسي) 50 عدة مجموعة واحدة
Isometric Dumbbell Lateral مسك قطعة قماش وفي كل قطعة طارة حديد مثلا وفرد اليدين جانبا بمحاذاة الكفتين ، الهدف النهائي 15 دقيقة متواصلة ثم زيادة الوزن
شولدر بريس 70 عدة مجموعة واحدة ثم زيادة الوزن
الانبوبة الفارغة : شولدر بريس ، 70 عدة في مجموعات والهدف النهائي 70 عدة في مجموعة واحدة
الأنبوبة مملوءة : شولدر بريس ، 70 عدة في مجموعات والهدف النهائي 70 عدة في مجموعة واحدة ، لا تنتقل من الانبوبة الفارغة الى المملوءة لان الفارغة 16 كيلو والمملوءة 18 كيلو ، لذلك يجب اللعب بالبار باوزان اعلى من 16 حتى 30 كيلو ثم التمرين بالانبوبة مملوءة
لا تنسى زيادة الاوزان لكل التمارين السابقة
الجسم الحديدي (منطقة الجسم العلوي في وضعية الوقوف): اضرب منطقة الصدر والبطن بيد 200 مرة لمدة 6 شهور ثم بسيف قبضة اليد 200 ضربة بكلتا القبضتين لمدة 6 شهور ثم ضرب نفس المنطقة ممسكًا بكيس من الرمل لمدة 6 شهور ثم كيس من الحصى لمدة 6 شهور ثم كيس من كرات الحديد للأبد.استطالة تناسب تمرين الصدر

المتوازي

احماء
ديبس بنش Dips Bench (يستهدف الترايسبس، الصدر السفلي، والكتف الأمامي) الهدف 70 عدة
المتوازي dips (يستهدف الصدر السفلي / ترايسبس / كتف أمامي) 500 عدة
استطالة مناسبة

تمارين متقدمة صدر / ترايسبس / كتف

تمرين الضغط على الأصابع 50 عدة

الضغط بحرف تي T-Push-Up 50 عدة

تمرين الضغط بيد واحدة 10 عدات

هاند ستاند بوش آب مع سند الرجلين على الحائط 10 عدات

تمارين الحلق في الجمباز

التمارين القلبية Cardio)

Purpes 70 عدة

صعود السلم ونزوله 3 مرات متتالية ثم زيادة مرتين كل شهر والثبات عن 21 مرة

نط الحبل 100 عدة

تمارين الذراعين

Reverse Barbell Wrist Curl من وضع الجلوس مع اسناد الساعدين على الركبتين مثلا (يستهدف الساعد الخارجي)

Barbell Wrist Curl من وضع الجلوس مع اسناد الساعدين (يستهدف الساعد الداخلي) 70 عدة

Pinch Grip Hold لكن مع مسك الطارة من طرفها وجعلها سطح الطارة موازي للأرض حتى 15 دقائق

بايسبيس كيرل بالبار 70 عدة في مجموعة واحدة ثم زيادة الوزن

تمرين وضع وزن في خيط وربط الخيط في يد الدمبل أو عصا ثم اللف بسرعة مع تغيير الوزن كل فترة 3 مرات 7 مرات

جهاز 70 .Grip Trainer عدة في مجموعة ثم زيادة المقاومة

تمارين السوستة الرياضية ، أي فرد السوستة

السوستة المستقيمة Power Twister Flexible Strength Chest Shoulder Arm

مهم (فيديو السوستة المستقيمة)

شراء استيك مقاومة من اثليت ثم تثبيت حديدة في الحائط وربط الاستيك بها لألعب مكاسرة وكأن الحائط هو الخصم

الانبوبة الفارغة : وتمرين الهامر ، 70 عدة في مجموعات والهدف النهائي 70 عدة في مجموعة واحدة

الأنبوبة مملوءة : وتمرين الهامر ، 70 عدة في مجموعات والهدف النهائي 70 عدة في مجموعة واحدة ، لا تنتقل من الانبوبة الفارغة الى المملوءة لان الفارغة 16 كيلو والمملوءة 18 كيلو ، لذلك يجب اللعب بالبار باوزان اعلى من 16 حتى 30 كيلو ثم التمرين بالانبوبة مملوءة

القبضة الحديدية: تعليق كيس من الرمل على الحائط وضربه 200 مرة بوكسات و 200 مطرقة اليد أي جانب اليد المقبوضة مع الصوت لمدة 9 شهور، ثم استبدال الرمل بالحصى لمدة 9 شهور ثم استبدال الحصى بكرات الحديد للأبد .

الكف الحديدي: وضع كيس من الرمل على طاولة أو الحائط وضربه 200 مرة براحة اليد و200 بسيف اليد مع الصوت لمدة 9 شهور، ثم استبدال الرمل بالحصى لمدة 9 شهور ثم استبدال الحصى بكرات الحديد للأبد.
المعصم الحديدي: اضرب معصمك اليمين بالشمال (تشكيل حرف X) 200 مرة لمدة 6 شهور
الذراع الحديدي: اضرب كل ذراع من أوله إلى آخره من أمام ومن خلف 200 مرة بيد مفتوحة 6 شهور ثم 200 مرة بسيف قضبة اليد لمدة 6 شهور ثم استخدم عصا قوية للأبد

الظهر (العقلة)

احماء مناسب
بولاب بالقبضة الواسعة (يستهدف عضلات الظهر العلوية والكتف الخلفي) 70 عدة في مجموعة واحدة
بولاب العادية (يستهدف عضلات الظهر الجانبية (المجنص) والكتف الخلفي) 70 عدة في مجموعة واحدة
بولاب القبضة الضيقة (يستهدف البايسبس والعضلات الظهرية العريضة) 35 عدة في مجموعة واحدة
شين آب العادية (تستهدف البايسبس بشكل أساسي والذراعين) 70 عدة في مجموعة واحدة
شين اب القبضة الضيقة (يستهدف بشكل أساسي اليايسبس الرأس القصير) 35 عدة في مجموعة واحدة
لا تنسى زيادة الاوزان
استطالة مناسبة

الأرجل

احماء مناسب للرجل
اسكوات عادي 70 عدة في مجموعة واحدة
اسكوات برجل واحدة 35 Pistol Squat عدة في مجموعة واحدة
سكوات مشي للأمام 70 Walking lunges عدة في مجموعة واحدة
جسر الأرداف بساق واحدة Single-Leg Glute Bridge (يستهدف عضلات الفخذ الخلفية) 70 عدة في مجموعة واحدة
تمرين السمانة Dumbbell Calf Raise (له ثلاثا اشكال : الوضع العادي وشكل حرف سبعة وشكل حرف 8)
15 Wall Sit دقيقة في مجموعة واحدة
السابق الحديدية: بقبضتي يديك اضرب فخذيك وساقيك من أمام ومن خلف 200 مرة لمدة 6 شهور ، ثم الضرب بعصا قوية (ممكن عصا مكنسة) 200 مرة لمدة 6 شهور ثم زيادة قوة الضربة بالعصا للأبد

البطن

احماء مناسب

Leg raises يستهدف عضلات البطن السفلية 70 عدة في مجموعة واحدة

التـواء روسـي Russian Twists (يسـتهدف عضـلات البطن الجانبية) 70 عـدة في مجموعـة واحدة

تمرين بلانك على المرفقين (يستهدف عضلات الكور ويركز على عضلات البطن) 30 دقيقة مجموعة واحدة

تمرين البلانك على راحتي اليد مع فرد الذراعين 30 دقيقة مجموعة واحدة

اشكال البلانك الأخرى مع زيادة الأوزان ايضا

المرحلة الثانية:

الملاكمة والمواي تاي والجودو والجوجستو البرازيلي والكراف ماغا والأيكيدو والجيت كون دو .